

Skrivnosti o dobrem počutju, ki nam jih razkrivajo vodje delavnic, na podlagi pridobljenih teoretičnih znanj in osebnih izkustev, zdrava prehrana in gibanje...

A zakaj obiskati program za konec tedna prav v Trenti?

Mogoče, ali predvsem zato, ker se bo odvijal v okolju, ki je še vedno čisto in neonesnaženo.

Mogoče zato, ker se že s prvim globokim vdihom svežega jutranjega zraka približamo občutku meditacije. In ne želimo nehati. In le zakaj bi, ko pa nas vsa narava okrog nas sili v to.

Še Soča, 'krasna hči planin', nas s svojimi 'prozornimi globočinami' vabi, da preizkusimo nekoliko prilagojene Kneippove metode, saj bodo v takem ambientu le še bolj učinkovite.

In nenazadnje, kot je rekel Kugy, velik poznavalec in ljubitelj Trente in njenih vrhov, naj ne iščemo oprimkov, da bi preplezali goro, pač pa njeno dušo...

Medobčinsko društvo prijateljev mladine za Goriško vas vabi na vikend program

CELOSTNO ZAVEDANJE SEBE

aktivni oddih v objemu gora in neokrnjene narave

Trenta

od 16. 6. do 18 .6. 2017

Program je namenjen:

vsem Vam, ki potrebujete čas zase in sprostitev od vsakodnevnih skrbi. Vsem Vam, ki potrebujete samo počitek in mir. Vsem Vam, ki bi želeli stopiti korak nazaj in začutiti lepoto in pristnost narave. Vsem Vam, ki se želite zazreti vase in raziskati globine lastnega doživljanja...

...vsem, ki v življenju iščete nekaj več, ki se zavedate, da odgovore nosite v sebi in ste se pripravljene zazreti vase...

Program bodo vodili certificirani in izkušeni inštruktorji na področju Joge in meditacije , ki nam bodo predstavili svoj vidik in razkrili pot do skritih moči sebe ter kako jih okrepiti.

PROGRAM

PETEK, 16. junij 2017

| | |
|---------------|--|
| 16.30 - 18.00 | prihod in namestitvev |
| 18.00 - 19.00 | spoznavno srečanje |
| 19.00 - 20.00 | večerja |
| 20.00 - 21.30 | Predavanje: 'Nekaj osnovnih namigov o osebnosti in duhovni rasti' - vodi Silvan |

SOBOTA, 17. junij 2017

| | |
|-----------------|---|
| 06.30 - 07.00 | vstajanje |
| 07.00 - 08.30 | Kundalini joga – vodi Violeta |
| - do 9.15 | zajtrk |
| 09.30 – 13.00 – | hoja po nezahtevnih poteh - del poti bomo hodili v tišini in s pozornostjo |
| 13.00 – 14.00 | kosilo |
| 14.00 – 16.00 | aktivnosti po lastnem izboru |
| 16.00 – 17.30 | Sprostitutvena meditacija in prebujanje zavedanja, vodi Silvan |
| - do 17.45 | odmor |
| 17.45 – 18.45 | video : Intervju z Benjaminom Cremom v Londonu |
| - do 19.30 | večerja |
| 19.30 – 21.00 | Predstavitev : Predavanje – jogi Bhajan in kundalini joga na zahodu – vodi Violeta |

NEDELJA, 18. junij 2017

| | |
|---------------|--|
| 06.30 - 07.00 | vstajanje |
| 07.00 - 08.30 | Kundalini joga – vodi Violeta |
| 08.30 - 09.15 | zajtrk |
| 09.30 – 13.00 | hoja po nezahtevnih poteh - del poti bomo hodili v tišini in s pozornostjo |
| 13.00 – 14.00 | kosilo |
| 14.00 – 16.00 | aktivnosti po lastnem izboru |
| 16.00 – 16.45 | Taiji Qigong, vodi Silvan |
| 16.45 – 18.00 | Transmisijska meditacija - predstavitev, vodi Darko |
| 18.00 – 18.30 | evalvacija in zaključne misli |

Vsebine:

S pozornostjo, zavedanjem in odvezovanjem v osvobajanje

Vsa umetnost življenja je živeti v zadovoljstvu s samim seboj in okoljem. Nam samim je prepuščeno ali vemo o življenju dovolj in smo pripravljeni vložiti energijo v pravilne odnose. Vse stare in nove duhovne tradicije nam dajejo o tem znanje. Nekaj pomembnejših si bomo ozavestili in se o njih pogovorili. Rastemo, ko se razpogojujemo, osvobajamo. Le tako je možno širše razumevanje življenja in seveda lažje živeti.

Kundalini joga

Kundalini joga je dinamična mešanica jogijskih položajev, različnih vrst dihanja, manter, glasbe in meditacije. Uči nas umetnosti sproščanja, samozdravljenja in samozavedanja. Uravnoteženje telesa in uma nam omogoča izkusiti lepoto in čistost naše duše.

Namen vadbe je doseči gibkost telesa, uma in duha, okrepiti imunski in živčni sistem, pospešiti razstrupljanje telesa, izboljšati delovanje žlez in limfnega sistema, za lažje premagovanje stresa ter razširjanje zavedanja. Vadba je primerna tako za ženske kot za moške vseh starosti. Vaje so preproste, intenzivnost pa vsakdo prilagaja svojim zmoglostim. Vadba je še zlasti primerna za tiste, ki so vpeti v hiter način zahodnjaškega življenjskega sloga, vložen trud pa se hitro manifestira v večji umirjenosti, zdravju in izpolnjenosti.

Sprostitutvena meditacija in prebujanje zavedanja

Meditacija bo sprostitutveno pomirjajoča. Izvedli bomo osnovne korake, ki so potrebni, da se človek sploh naravna na meditacijo... da sprostijo telo, umiri čustva in zbistri um. Nato se lahko spustimo v notranji prostor srca in od tam v premik onkraj misli.

Video : 'Sporočilo upanja' - Intervju z Benjaminom Cremom.

Predavanje – jogi Bhajan in kundalini joga na zahodu

Kundalini joga velja za najbolj mnogostransko in najbolj spiritualno jogo, ki kombinira meditacije, mantere, fizične in dihalne vaje. »Kundalini« pomeni »koder las ljubljene ženske«. Ta poetična metafora se nanaša na zavestne in energijske tokove, ki bivajo v vsakem izmed nas. Nudi nam združenje z našim višjim Jazom. Združenje posameznikove zavesti z višjo zavestjo, ustvarja božansko zvezo, imenovano JOGA.

Na kratko se bomo sprehodili skozi teme:

- kaj je joga ter primerjava kundalini in hatha joge, kot najbolj znane vadbe joge na zahodu;
- zgodovina joge;
- vodnarjeva doba in kundalini joga;
- vrste, učinki in tehnike dihanja;
- kaj je mantra, mudra, bandha – vrste in učinki;
- energija in dvigovanje energije kundalini;
- jogijski stil življenja (prehrana, hidroterapija, pomen joge v zrelem obdobju, jutro jogija);

Transmisijaska meditacija

Transmisijaska meditacija je preprosta skupinska dejavnost služenja, namenjena vsem nam in omogoča "prizemljevanje" vélikih duhovnih energij, ki nenehoma pritekajo na naš planet.

Pri tej meditaciji energije osredotočajo in usmerjajo naši 'starejši bratje', mojstri modrosti. Ta meditacija je odlično orodje za aspiracijo ljudi, je izjemno močna, varna, visoko znanstvena, hkrati pa nekonfesionalna in brezplačna.

Vodje vsebin:

Violeta Logar je certificirana inštruktorica Kundalini joge v Sloveniji z preverjenim znanjem in sposobnostmi dela v skupini.

Silvan Spačal je zaključil vsa izobraževanja v okviru Duhovne Univerze, ima tudi večletne meditativne izkušnje.

Darko Šfiligoj je član Društva Share Slovenija in je zaključil vsa izobraževanja v okviru Duhovne Univerze. Je dolgoletni vodja meditacij in predavatelj ezoterike.

Lokacija:

Naslov: **Dom Triglavska roža, Trenta 45, 5232 Soča.**

(v smeri Bovec – Vršič, se objekt nahaja le 200 m naprej od Muzeja v Trenti, na levi strani ceste, takoj za mostom čez potok Krajcarica; če prihajate čez Vršič, bo objekt na vaši desni strani, dobrih 100 m po odcepu za Zadnjico.)

V domu so na voljo dvo in štiri posteljne (pogradi 2+2), s posteljnino in TWC opremljene sobe. Objekt razpolaga s čajno in razdelilno kuhinjo ter 70 m² velikim večnamenskim prostorom. Ponaša se tudi z izjemno okolico.

Cena 75,00 €

V ceni so vključene vsebine programa, bivanje, 2 polna penziona z vegetarijansko hrano ter prigrizki in napitki.

Obvezna oprema:

brisače, ležalna podloga, copati, lažja odeja, pohodni čevlji, pohodne palice – neobvezno, primerna zaščita za primer dežja na krajših pohodih.

Ves čas druženja se bomo poskušali vzdržati svojih razvad kot so kava in alkohol...

PRIJAVE

Izpolnjeno, podpisano in skenirano prijavnico pošljete na darkosfiligoj@gmail.com ali zpm-ng@amis.net

Prijave sprejemamo do 11. junija 2017.

PLAČILO

Kotizacijo v višini 75 € nakažite na transakcijski račun: MDPM za Goriško, Bazoviška 4, Nova Gorica

SI56 6100 0000 9554 071, namen: kotizacija Trenta CZS (TRR odprt pri DH Nova Gorica)

Davčna številka: **53273923** /nismo davčni zavezanci

Po plačilu kotizacije vam izstavimo račun. Pridružujemo si pravico odpovedati program v primeru, da bo prijavljenih manj kot 20 oseb. V primeru odpovedi, vam vplačano kotizacijo vrnemo v celoti.

Dodatne informacije

Za vse dodatne informacije nas lahko pokličete na telefonsko številki: 041 330 467 / Darko ali 041 650 691 / Iva ali pa nam pišite in pošljite vaša vprašanja po e-pošti: zpm-ng@amis.net ali darkosfiligoj@gmail.com

S prijaznimi pozdravi,

Darko Šfiligoj, vodja programa
Iva Devetak, predsednica